

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 21.05.2026 00:35:42

Уникальный программный ключ:

89193482170090000000000000000000

МИНОБРНАУКИ России

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1

стр. 1

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

**Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)**

Оздоровительная физическая культура

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль)

Русский язык и литература

Присваиваемая квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Год набора

2026

Миасс, 2026



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1	стр. 2	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------	------------------------	---------------

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) "Русский язык и литература", фонд оценочных средств по дисциплине "Оздоровительная физическая культура", 2026 год набора, очная форма обучения:

Утвержден:

Проректор по учебной работе _____ утверждено 25.02.2026 А.А. Саламатов

Согласован:

Ученым советом Миасского филиала ФГБОУ ВО "ЧелГУ"
Протокол заседания от 24.02.2026 № 8

Председатель Ученого совета

Миасского филиала ФГБОУ ВО "ЧелГУ" _____ согласовано Т.В.Малькова

Заседанием кафедры филологии

Протокол заседания от № 06 от 13.02.2026

Заведующий кафедрой _____ согласовано С. М. Шакиров

Автор (составитель)

Р. А. Мухаметкильдин

Структура фонда оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от 27.09.2022 г. № 573-1 «Об утверждении шаблонов документов».



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1	стр. 3	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------	------------------------	---------------

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Перечень формируемых компетенций
 - 2.1. компетенции, закреплённые за дисциплиной
3. Содержание оценочных средств по дисциплине
 - 3.1. Виды оценочных средств
 - 3.2. Содержание оценочных средств
4. Порядок проведения и оценивания промежуточной аттестации
 - 4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации
 - 4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств
 - 4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1 | стр. 4 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____

1. Паспорт фонда оценочных средств

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Дисциплина: Оздоровительная физическая культура

Семестр(ы) изучения: 3,4,5,6,7

Форма (ы) промежуточной аттестации: зачет

2. Перечень формируемых компетенций

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины «Оздоровительная физическая культура» направлено на формирование следующих компетенций:

3. Содержание оценочных средств по дисциплине

Коды компетенций согласно ФГОС ВО (ОПОП ВО)	Содержание компетенций согласно ФГОС ВО (ОПОП ВО)	Индикаторы достижения компетенций согласно ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Знать: показатели физического развития и физической подготовленности Уметь: определять уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности Владеть: приемами формирования физического развития и физической подготовленности
		УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Знать: принципы здорового образа жизни и здоровьесбережения Уметь: применять комплекс физических упражнений для укрепления здоровья Владеть: технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1 стр. 5 Первый экземпляр _____ КОПИЯ № _____

3.1 Виды оценочных средств

Код, наименование компетенции согласно ФГОС	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Контролируемые темы/разделы (номер и название раздела из РПД п.2.2)	Семестр	Номер задания	Наименование оценочного средства
1	2	3	4	5	6
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: научно-практические основы физической культуры и спорта; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Раздел 1. Теоретический курс	3,4	1,2	Задания закрытого типа с выбором ответа
				9,10	Задания открытого типа с кратким ответом
	Уметь: использовать методы и средства физической культуры и спорта для развития профессионально важных двигательных умений и навыков и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Раздел 2. Оздоровительный бег	3,4	3,4	Задания закрытого типа с выбором ответа
				11,12	Задания открытого типа с кратким ответом
	Владеть: навыками использования средств и методов физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, физического и спортивного совершенствования.	Раздел 3. Спортивные игры	6,7	19,20	Задания на соответствие
				5,6	Задания закрытого типа с выбором ответа
				13,14	Задания открытого типа с кратким ответом
				21,22	Задания на соответствие



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1 | стр. 6 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____

1	2	3	4	5	6
		Раздел 4. Гимнастика	6,7	7,8 15,16 23,24	Задания закрытого типа с выбором ответа Задания открытого типа с кратким ответом Задания на соответствие

Типовые задания, критерии и показатели оценивания в рамках текущего контроля представлены в рабочей программе дисциплины (модуля). Полные комплекты оценочных средств и контрольно-измерительных материалов хранятся на кафедре.

3.2. Содержание оценочных средств

В вопросах с 1 по 8 выберите один правильный ответ из предложенных.



1. Функциональная проба – это...

А) краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля;

Б) состояние основных форм и размеров тела, функциональных способностей организма;

В) дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма;

Г) комплекс морфологических и функциональных характеризующих возрастные и половые особенности.

2. Проба Штанге используется для:

А) тренировки задержки дыхания;

Б) выявлении червей-паразитов в организме человека;

В) характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов гемодинамики;

Г) такой пробы не существует.

3. Пробу Рюффье используют для оценки деятельности...

А) дыхательной системы;

Б) сердечно-сосудистой системы;

В) мочевыделительной системы;

Г) репродуктивной системы.

4. Нагрузка, позволяющая определить функциональное состояние организма: А) диагностика состояния здоровья;

Б) функциональная проба;

В) антропометрические показатели;

Г) проба Ромберга.

5. Какой фактор не влияет на здоровье и продолжительность жизни человека? А) генетика;

Б) образ жизни;

В) здравоохранение;

Г) образование

6. Сколько в среднем ккал составляет суточное потребление энергии у юношей?

А) около 2,700;

Б) больше 3,000;

В) около 3,500;

Г) 4,000.



7. Что такое физическое здоровье?

А) это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем;

Б) это состояние головного мозга, характеризуемое уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств;

В) это сознательное отношение к труду, изучение культуры и знание истории, отказ от вредных привычек, неприятие аморального поведения в обществе;

Г) это состояние, при котором человек обладает рядом общечеловеческих качеств, которые делают его настоящим гражданином.

8. Аутогенная тренировка нужна для ...

А) тренировки мышц;

Б) повышения иммунитета;

В) расслабления и снижения уровня стресса;

Г) снижения веса.

В заданиях с 9 по 16 закончите предложение или вставьте пропущенное слово или сочетание слов в именительном падеже

9. Комплекс морфологических и функциональных данных, характеризующих возрастные и половые особенности физического развития. К ним относятся: длина и масса тела, окружность (грудной клетки и др.), жизненная ёмкость лёгких, ручная и станковая динамометрия и др. называется....

10. Массу тела определяют по формуле....

11. Краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля называется....

12. Самостоятельное массирование отдельных мышечных групп или всего тела собственными руками, без помощи другого лица называется....

13. Система движений, направленная на развитие выносливости и профилактику перегрузок позвоночника и суставов. Цель — бегать легко, с плавными движениями, чтобы получить наибольшую пользу от пробежек и не навредить организму называется....

14. Метод лечения и реабилитации, основанный на использовании физических упражнений. Цель — восстановление нарушенных функций организма, профилактика осложнений и улучшение качества жизни называется....



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1 | стр. 9 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____

15. Комплекс упражнений, направленный на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма. Система включает последовательное выполнение аэробных и анаэробных нагрузок называется...

16. Система упражнений для всего тела, направленная на развитие гибкости и мышечной силы называется.....

В заданиях с 17 по 24 выявите соответствие

17. Соотнесите термин и определение. К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца. Ответ запишите в виде соответствующей последовательности цифр слева направо.

Термин	Определение
А. Врачебный контроль	1. это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья.
Б. Педагогический контроль	2. научно-практический раздел медицины, изучающий состояние здоровья, физического развития, функционального состояния организма занимающихся физическими упражнениями и спортом.
В. Самоконтроль	3. процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

18. Соотнесите термины и определения. К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца. Ответ запишите в виде соответствующей последовательности цифр слева направо.

Термин	Определение
А) Диагностика состояния здоровья	1) дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.
Б) Функциональная проба	2) состояние основных форм и размеров тела, функциональных способностей организма. К ним относятся: осанка, состояние костного скелета и мускулатуры, степень жировоголожения, форма грудной клетки, спины, живота, ног, а также результаты функциональных проб.
В) Критерии физического развития	3) краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля.

19. Соотнесите термин и определение. К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца. Ответ запишите в виде соответствующей последовательности цифр слева направо.

Термин	Определение
А) Аэробная тренировка	1) Используется для развития двигательных качеств.
Б) Анаэробная тренировка	2) Тренировка с большим числом повторений, направлена на улучшение выносливости.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1 | стр. 10 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____

В) Интервальные тренировки.	3) Совмещают лучшее от анаэробных и аэробных тренировок.
Г) Круговой метод	4) Тренировка с большим отягощением, направлена на развитие силы и скорости.

20. Соотнесите биоритмы с их содержанием. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Ответ запишите в виде соответствующей последовательности цифр слева направо.

Биоритмы	Содержание
А) Рабочие, или физиологические биоритмы	1) Являются необходимым условием функционирования биологических систем (например, ритмы дыхания и сокращений сердца).
Б) Геофизические биоритмы	2) Формируются под влиянием условий жизни, принятых в обществе, где человек обитает (сменная работа, чередование труда и пассивного отдыха).
В) Социальные биоритмы	3) Связаны с приспособлением организмов к геофизическим циклам, например, суточные, приливные, годовые

21. Соотнесите термин и определение. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Ответ запишите в виде соответствующей последовательности цифр слева направо.

Термин	Определение
А) Традиционные оздоровительные системы	1) Дыхательная гимнастика Стрельниковой, Бутейко
Б) Современные оздоровительные системы	2) бег, плавание, езда на велосипеде, аэробика и т. д..
В) Научно обоснованные авторские оздоровительные системы	3) ушу, аюрведа, цигун, йога.

22. Соотнесите элементы массажа с их содержанием. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Ответ запишите в виде соответствующей последовательности цифр слева направо.

Элементы массажа	Содержание
А) Поглаживание	1) Производится как бы сдавливание и выжимание кожи массируемого участка
Б) Растирание	2) Может выполняться любой частью кисти: подушечками пальцев, основанием ладони, ладонью, ребром ладони, кулаком, бугром большого пальца, фалангами согнутых пальцев. В зависимости от направления движения растирание бывает прямолинейным, кругообразным или спиралевидным
В) Выжимание	3) Приём, при котором ладонь скользит по коже, осуществляя лёгкое надавливание. Оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, способствует мышечному расслаблению, стимулирует обменные процессы в коже и подкожной клетчатке



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1 | стр. 11 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____

23. Соотнесите основные элементы оздоровительного бега с требованиями к ним. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Ответ запишите в виде соответствующей последовательности цифр слева направо.

Основные элементы	Требования
А) Постановка стопы	1) определяет темп бега, шаг не должен заставлять «частить» или «парить».
Б) Положение корпуса	2) Ровная спина и расправленные, слегка опущенные плечи дают правильное положение позвоночнику и помогают сохранять ритмичное глубокое дыхание.
В) Длина шага	3) Стопу надо ставить на носок, с перекатом на всю подошвенную часть. Постановка на пятку перегружает суставы.

24. Соотнесите виды подач в волейболе с их техникой выполнения. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца. Ответ запишите в виде соответствующей последовательности цифр слева направо.

Виды подач в волейболе	Техника выполнения
А) Нижняя подача	1) игрок подбрасывает мяч высоко в воздух и ударяет по нему сверху, направляя с большой скоростью в определённое место на площадке соперника.
Б) Боковая подача	2) игрок подбрасывает мяч и ударяет по нему сбоку, придавая ему вращение.
В) Верхняя подача	3) игрок подбрасывает мяч в воздух и ударяет по нему так, чтобы он летел по прямой или нисходящей траектории

В рамках текущего контроля в течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитывается вовлечённость в ФО и/или СМ среду во всех семестрах и/или письменная работа в области прикладной и оздоровительной физической культуры для студентов временно освобождённых от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культуры в I - II семестрах, и/или показ двигательных умений и навыков в III - IV семестрах:

I СЕМЕСТР

А.1. Вовлечённость в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду
Максимальный балл за вовлечённость в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую среду – 40 баллов и/или

Б.1. Письменная работа (реферат) по прикладной физической культуре:

1. Средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Современная концепция и организация оптимальной двигательной активности человека.
3. Оценка физической подготовленности (оценка гибкости, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости).
4. Внешняя среда. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1	стр. 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------	------------------------	---------------

5. Воздействия биологических и социальных факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
6. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание.
7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
8. Тренировка как единственная научно-обособленная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.
9. Скоростные способности и методика их развития.
10. Основные виды выносливости и методика их развития.
11. Гибкость и методика ее развития.
12. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
13. Самоконтроль и контроль за интенсивностью физических нагрузок.
14. Физическая культура при заболевании опорно-двигательного аппарата.
15. Виды нарушений осанки. Сколиоз. Профилактика.
16. Типы телосложения. Оценка физического развития.
17. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

II, III СЕМЕСТРЫ

А.3. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую среду – 40 баллов и/или

Б.3. Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобожденных от практических занятий прикладной физической культуры:

1. Средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Современная концепция и организация оптимальной двигательной активности человека.
3. Оценка физической подготовленности (оценка гибкости, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости).
4. Формы социального взаимодействия на занятиях прикладной физической культуры. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека.
5. Воздействия биологических и социальных факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
6. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание.
7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
8. Тренировка как единственная научно-обособленная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.
9. Скоростные способности и методика их развития.
10. Основные виды выносливости и методика их развития.
11. Гибкость и методика ее развития.



12. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
13. Самоконтроль и контроль физического развития, физической подготовленности и за интенсивностью физических нагрузок.
14. Физическая культура при заболевании опорно-двигательного аппарата.
15. Виды нарушений осанки. Сколиоз. Профилактика. Правила и способы планирования индивидуальных занятий при сколиозе.
16. Типы телосложения. Оценка физического развития.
17. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.
18. Возрастные особенности занятий физической культурой. Особенности занятий для женщин.
19. Прикладная физическая культура: методы и средства обучения, партнёрские отношения во время занятий прикладной физической культуры.
20. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества.
21. Характеристика нетрадиционных систем физических упражнений.
22. Влияние физической культуры на психоэмоциональное и функциональное состояние студентов в экзаменационный период.
23. Современные системы физических упражнений (оздоровительные двигательные системы Н. Амосова, А. Купера, А. Микулина; бодифлекс, стретчинг и т. д).
24. Виды нарушений зрения. Профилактика нарушения зрения с использованием средств физической культуры.
25. История возникновения и развития игровых видов спорта (по выбору) и/или

В.3. ПОКАЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ:

Лёгкая атлетика:

Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

Показать технику выполнения прыжка в длину с места.

Показать технику выполнения прыжка в длину с разбега.

Показать технику бега на короткие дистанции.

Показать технику выполнения низкого старта.

Показать технику выполнения высокого старта.

Показать технику выполнения стартового разгона.

Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту на короткие дистанции.

Показать технику выполнения:

- финиширования;
- бега по выражу;
- отталкивания в прыжке в длину с разбега;
- приземления в прыжке в длину с разбега;
- прыжка в длину способом «согнув ноги»;
- прыжка в длину способом «прогнувшись»;
- прыжка в длину способом «ножницы»;
- отталкивания в прыжке в длину с места;



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1	стр. 14	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------	------------------------	---------------

– бега по прямой.

Спортивные игры:

Настольный теннис

Показать способы держания ракетки европейской школы и азиатской.

Показать исходное положение игрока и технику перемещений.

Правила подачи мяча в настольный теннис.

Основные правила игры в настольный теннис.

Приемы и средства в игре игроков нападающего стиля и защитного стиля игры.

Показать технику ударов «толчком», подставкой.

Показать технику удара наката слева и технику удара наката справа.

Показать технику удара «подрезка слева» и удара «подрезка справа».

Показать технику удара «стоп» и технику удара крученая «свеча».

Показать технику подачи мяча.

Тактические приемы и средства, используемые в настольном теннисе

Гимнастика:

Показать корригирующие упражнения:

– для мышц спины,

– брюшного пресса,

– плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами.

Показать комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов.

Показать упражнения с мячом.

Показать технику выполнения:

– статических упражнений;

– упражнений с использованием скакалки;

– упражнений с использованием обруча

– упражнений с использованием гантелей;

– упражнений с использованием тренажеров.

IV СЕМЕСТР

А.4. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов и/или

Б.4. Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий оздоровительная физическая культура

1. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в г. Челябинске и Челябинской области.

2. Оздоровительные системы К. Купера, К. Динейки, Н.М. Амосова и других.

3. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.

4. Оздоровительные системы аэробной направленности.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1	стр. 15	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------	------------------------	---------------

5. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
6. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
7. Методика адаптивной физической культуры с нарушением зрения.
8. Лечебная физическая культура (ЛФК). Цель и задачи ЛФК. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК.
9. Методика адаптивной физической культуры с нарушением слуха.
10. Методика адаптивной физической культуры с нарушением опорно-двигательного аппарата. Комплексы оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики при поражении опорно-двигательного аппарата.
11. Методы и средства познания, обучения для развития профессиональной компетенции и сохранения здоровья в рамках организации режима рабочего и свободного времени, обеспечивающего здоровый образ жизни.
12. Международные физкультурно-оздоровительные организации.
13. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности – аэробной, силовой, на растягивание и расслабление мышц, коррекции фигуры и т.п. (аэробики, калланетики, бодибилдинга, шейпинга, стретчинга и т.д.).
14. Особенности методики оздоровительной физической культуры для здоровых людей в различных возрастно-половых группах – в грудном возрасте, у дошкольников, младших, средних и старших школьников, в зрелом, пожилом и старческом возрастах.
15. Системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики.
16. Особенности оздоровительной ФК у людей с плоскостопием
17. Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением). Комплексы оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики при ожирении.
18. Оздоровительные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики при остеохондрозе.
19. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
20. Становление и развитие АФК в нашей стране. Основные этапы.
21. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм
22. Биоритмы и работоспособность, процессы активизации, суперкомпенсации
23. Предмет изучения, цель, задачи оздоровительной физической культуры. Доверительные партнёрские отношения во время занятий оздоровительной физической культуры и/или

В.4. ПОКАЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ:

Гимнастика:

Показать упражнения на мелкие группы мышц.

Показать упражнения на средние группы мышц.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1	стр. 16	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------	------------------------	---------------

Показать упражнения для укрепления мышц спины.
Показать упражнения для осанки сидя на стуле.
Показать упражнения для осанки сидя на полу.
Показать упражнения для расслабления спины.
Показать комплексы упражнений на профилактику плоскостопия.
Показать комплексы упражнений на развитие равновесия.
Показать комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания:
– упражнения с медленным полноценным и удлиненным выдохом;
– упражнения дыхательной гимнастики по А. Стрельниковой.
Показать упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.
Показать упражнения для тренировки глазных мышц.
Показать упражнения для утомлённых глаз.
Показать комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения.
Показать упражнения для улучшения подвижности суставов.

Спортивные игры:

Настольный теннис

Показать технику верхней и нижней подачи в настольном теннисе.
Показать технику ударов «толчком», подставкой.
Показать технику удара наката слева и технику удара наката справа.
Показать технику удара «подрезка слева» и удара «подрезка справа».
Показать технику удара «стоп» и технику удара крученая «свеча».
Показать технику подачи мяча.
Тактические приемы и средства, используемые в настольном теннисе.

Лёгкая атлетика:

Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.
Показать технику бега на средние дистанции
Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту на средние дистанции.
Показать технику выполнения:
– финиширования;
– бега по виражу;
– бега по прямой.

Оценочные средства для промежуточной аттестации представлены анализом вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, тестовым опросом уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры в 2-х вариантах (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов), и темами письменных работ для I - II семестров. В III- IV семестрах: анализ вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, контрольные нормативы уровня физической подготовленности, контрольный показ двигательных умений и навыков и/или тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры в 2-х вариантах (вопросы для тестирования



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1	стр. 17	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------	------------------------	---------------

предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов) для студентов заочного обучения и временно освобождённых по состоянию здоровья от практических занятий. В 1,2 и 9 разделах для овладения навыками при реализации компетенций студенты должны разработать и показать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (УГГ); в течение учебного дня; способствующий формированию правильной осанки и для развития гибкости позвоночника; для поддержания, восстановления и улучшения зрения; дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний органов дыхания; для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы или комплексы упражнений общеразвивающего характера.

А. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов и/или

Б. ТЕСТОВЫЙ ОПРОС УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения – это:

- А) Спортивное воспитание В) Физическое воспитание
- Б) Физическая подготовка Г) Физическое развитие

2. Средство и метод укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и общественной деятельности, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами – это:

- А) Физическая подготовка Б) Физическое воспитание В) Физическая подготовленность Г) Спорт

3. Физическое упражнение – это:

- А) Средства тренировки В) Формы занятий спортом
- Б) Способы физического развития Г) Методы оздоровления

4. Три аспекта «качества здоровья», которые выделяют ученые – это:

- А) Физический, соматический, психологический
- Б) Соматический, психологический, духовный
- В) Соматический, психологический, социальный
- Г) Физический, психологический, духовный

5. Объем движений, наиболее удовлетворяющий потребности организма, способствующий укреплению здоровья, гармоничному развитию, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности – это:

- А) Физические упражнения Б) Двигательная активность В) Физическая культура Г) Дыхательная гимнастика

6. Выносливость – это:

- А) Противостояние утомлению Б) Длительность упражнений В) Особенность организма Г) Свойство личности

7. Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности – это:



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1	стр. 18	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------	------------------------	---------------

- А) Утомление Б) Истощение организма В) Перенапряжение Г) Физическое напряжение
8. Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это:
- А) Гипокинезия Б) Дефицит движений В) Гиподинамия Г) Гиперкинезия
9. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это:
- А) Отдых
Б) Урегулирование физиологических процессов
В) Устранение изменений и нарушений в нервной системе
Г) Восстановление
10. Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий:
- А) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности
Б) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности
В) Доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности
Г) Систематичности; закономерности; достоверности; активности
11. Усилия мышц, связанные с перемещением тела или его звеньев в пространстве – это:
- А) Статическая работа мышц В) Физическая работа мышц
Б) Динамическая работа мышц Г) Сокращение мышц
12. Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека – это:
- А) Физические качества В) Выносливость
Б) Силовые способности Г) Возможности организма
13. Способность противостоять утомлению – это:
- А) Сила В) Выносливость
Б) Терпение Г) Упорство
14. Процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека – это:
- А) Специальная физическая подготовка
Б) Профессионально-прикладная физическая подготовка
В) Начальная физическая подготовка
Г) Общая физическая подготовка
15. Физическая сила – это:
- А) Степень выносливости В) Физическое качество
Б) Поднятие тяжести Г) Тяжелая атлетика
16. Основное средство физической культуры и спорта – это:
- А) Тренажёры
Б) Спортивный инвентарь
В) Физические упражнения
Г) Методические принципы
17. Система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой — это: А) Ритмическая гимнастика.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1	стр. 19	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------	------------------------	---------------

Б) Ходьба.

В) Плавание.

Г) Атлетическая гимнастика.

18. При различном состоянии здоровья людей можно выделить четыре двигательных режима:

А) Психологический, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.

Б) Поддержания спортивного долголетия, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.

В) Щадящий, психологический, оздоровительный, тренировочный.

Г) Развивающий, щадящий, тренировочный, реабилитационный.

19. Естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов — это:

А) Бег.

Б) Прыжки.

В) Ходьба.

Г) Плавание.

20. Какая температура воздуха должна поддерживаться в помещении, где занимаются спортом: А) +22°C

Б) +15-18°C

В) +13-14°C

Г) +20°C

Примечание: при тестировании уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры один верный ответ соответствует 3 баллам.

В. Письменная работа (реферат):

Прикладная физическая культура

1. Средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Современная концепция и организация оптимальной двигательной активности человека.

3. Оценка физической подготовленности (оценка гибкости, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости).

4. Внешняя среда. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека.

5. Воздействия биологических и социальных факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека.

6. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание.

7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.

8. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.

9. Скоростные способности и методика их развития.

10. Основные виды выносливости и методика их развития.

11. Гибкость и методика ее развития.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1	стр. 20	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------	------------------------	---------------

12. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.

13. Самоконтроль и контроль за интенсивностью физических нагрузок.

14. Физическая культура при заболевании опорно-двигательного аппарата.

15. Виды нарушений осанки. Сколиоз. Профилактика.

16. Типы телосложения. Оценка физического развития.

17. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

18. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

Г. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (женщины)

Тесты Баллы

8 6 4 3 2

1 Бег 1000 м (мин, сек) $\leq 5,00$ 5,01–5,20 5,21–5,40 5,41–6,0 6,01– 6,20

2 Бег 60 м (сек) до 9,4 9,5–9,6 9,7–9,9 10,0–10,3 10,4– 10,7

3 Прыжки в длину с места (см) ³190 189–180 179–168 167–160 159–150

4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз) ³ 60 59–50 49–40 39–30 29–20

5 Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз) ³ 25 24–20 19–15 14–10 5–1

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (мужчины)

Тесты Баллы

8 6 4 3 2

1 Бег 1000 м (мин, сек) $\leq 3,40$ 3,41–4,00 4,01–4,20 4,21–4,40 4,41–5,00

2 Бег 60 м (сек) до 7,9 8,0–8,2 8,3–8,4 8,5–8,7 8,8–9,2

3 Прыжки в длину с места (см) ³ 250 249–240 239–230 229–220 219–210

4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз) ³ 15 14–12 11–9 8–6 5

5 В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) ³ 10 9–6 5–3 2 1

Д. ПОКАЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ:

Лёгкая атлетика:

Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

Показать технику выполнения прыжка в длину с места.

Показать технику выполнения прыжка в длину с разбега.

Показать технику бега на короткие дистанции.

Показать технику выполнения низкого старта.

Показать технику выполнения высокого старта.

Показать технику выполнения стартового разгона.

Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту на короткие дистанции.

Показать технику выполнения:

– финиширования;

– бега по виражу;

– отталкивания в прыжке в длину с разбега;



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1	стр. 21	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------	------------------------	---------------

- приземления в прыжке в длину с разбега;
- прыжка в длину способом «согнув ноги»;
- прыжка в длину способом «прогнувшись»;
- прыжка в длину способом «ножницы»;
- отталкивания в прыжке в длину с места;
- бега по прямой.

Спортивные игры:

Настольный теннис

Показать технику верхней и нижней подачи в настольном теннисе.

Показать технику ударов «толчком», подставкой.

Показать технику удара наката слева и технику удара наката справа.

Показать технику удара «подрезка слева» и удара «подрезка справа».

Показать технику удара «стоп» и технику удара крученая «свеча».

Показать технику подачи мяча.

Тактические приемы и средства, используемые в настольном теннисе.

Гимнастика:

Показать корригирующие упражнения:

- для мышц спины,
- брюшного пресса,
- плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами.

Показать комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов.

Показать упражнения комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Показать гимнастические упражнения с применением шведской стенки.

Показать упражнения с мячом.

Показать технику выполнения:

- статических упражнений;
- упражнений с использованием скакалки;
- упражнений с использованием обруча
- упражнений с использованием гантелей;
- упражнений с использованием тренажёров.

Д1. Комплекс упражнений оздоровительно-прикладной направленности

Разработать и показать комплекс упражнений:

- утренней гигиенической гимнастики (УГГ);
- в течение учебного дня;
- способствующий формированию правильной осанки и для развития гибкости позвоночника;
- для поддержания, восстановления и улучшения зрения;
- дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний органов дыхания;
- для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы

– Комплекс упражнений УГГ (15–30 мин) включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.



Схема составления комплексов гигиенической гимнастики:

Группа упражнений Воздействие упражнений на организм

1. Ходьба, легкий бег Умеренное разогревание организма
2. Упражнения в потягивании Улучшение кровообращения, выпрямление позвоночника
3. Упражнения для ног (приседания, выпады) Укрепление мышц, увеличение подвижности суставов и улучшение кровообращения
4. Упражнения для мышц туловища (наклоны вперед-назад, в стороны, круговые движения) Развитие гибкости, подвижности позвоночника, укрепление мышц, улучшение деятельности внутренних органов
5. Упражнения для рук и плечевого пояса Увеличение подвижности, укрепление мышц
6. М аховые упражнения для ног и рук Развитие гибкости, подвижности в суставах, усиление деятельности органов кровообращения и дыхания
7. Упражнения для мышц брюшного пресса, тазового дна, боковых мышц Укрепление мышц
8. Бег, прыжки, подскоки Укрепление мышц, повышение общего обмена веществ
9. Заключительные упражнения Успокаивающее воздействие, приближение деятельности организма к обычному ритму.

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5–7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

– Комплекс упражнений в течение учебного дня:

Упражнения в течение учебного времени нацелены на концентрацию внимания, восприятие учебного материала, предупреждение и снятие умственного утомления, поддержание работоспособности. Выполняются в режиме 10 мин после каждой пары занятий. Небольшие (3–5 упражнений) комплексы, в виде напряжений мышц ног, вращений в голеностопе, «борьба» двух рук, их массаж, проводимые незаметно для окружающих, сидя и бесшумно, помогут «протиснуться», снять усталость с кисти пишущей руки, а закрыв и широко открыв, зажмурившись – снять усталость и напряжение с глаз.

3.3 Ключи и критерии к оцениванию задания

№ задания	Верный ответ	Критерии
1	В) дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма;	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
2	А) тренировки задержки дыхания;	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1 стр. 23 Первый экземпляр _____ КОПИЯ № _____

№ задания	Верный ответ	Критерии								
3	Б) сердечно-сосудистой системы;	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов								
4	Б) функциональная проба;	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов								
5	Г) образование	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов								
6	А) около 2,700;	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов								
7	А) это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем;	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов								
8	Б) повышения иммунитета;	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов								
9	Антропометрические показатели ИЛИ антропометрические показатели ИЛИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов								
10	Формула Бернгардта ИЛИ формула Бернарда ИЛИ ФОРМУЛА БЕРНАРДТА	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов								
11	Диагностика состояния здоровья ИЛИ Диагностика состояния здоровья ИЛИ ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов								
12	Самомассаж ИЛИ Самомассаж ИЛИ САМОМАССАЖ	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов								
13	Техника оздоровительного бега ИЛИ Техника оздоровительного бега ИЛИ ТЕХНИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА									
14	Лечебная физическая культура ИЛИ лечебная физическая культура ИЛИ ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ИЛИ ЛФК									
15	Шейпинг ИЛИ Шейпинг ИЛИ ШЕЙПИНГ									
16	Пилатес ИЛИ Пилатес ИЛИ ПИЛАТЕС									
17	<table border="1"><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>1</td></tr></table>	А	Б	В	2	3	1	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов		
А	Б	В								
2	3	1								
18	<table border="1"><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td></tr><tr><td>3</td><td>1</td><td>2</td></tr></table>	А	Б	В	3	1	2	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов		
А	Б	В								
3	1	2								
19	<table border="1"><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td>2</td><td>4</td><td>3</td><td>1</td></tr></table>	А	Б	В	Г	2	4	3	1	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
А	Б	В	Г							
2	4	3	1							
20	<table border="1"><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td></tr><tr><td>1</td><td>3</td><td>2</td></tr></table>	А	Б	В	1	3	2	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов		
А	Б	В								
1	3	2								
21	<table border="1"><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td></tr><tr><td>3</td><td>2</td><td>1</td></tr></table>	А	Б	В	3	2	1	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов		
А	Б	В								
3	2	1								
22	<table border="1"><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td></tr></table>	А	Б	В	Верный ответ – 1 балл;					
А	Б	В								



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1 | стр. 24 | Первый экземпляр _____ | КОПИЯ № _____

№ задания	Верный ответ			Критерии
	3	2	1	
23	A	Б	В	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
	3	2	1	
24	A	Б	В	Верный ответ – 1 балл; Неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов
	3	2	1	

4. Порядок проведения и оценивания промежуточной аттестации

4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

Зачет по дисциплине может быть выставлен

- 1) по итогам работы студента в семестре (текущая успеваемость)
- 2) по результатам выполнения теста, учебной задачи и письменной работы:

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации по видам оценочных средств

1. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду:

Максимальный балл за вовлеченность в ФО и/или СМ среду – 40 баллов.

36-40 баллов (отлично) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве организатора, волонтера); либо участие во всероссийских и/или окружных соревнованиях;

28-35 баллов (хорошо) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);

16-27 баллов (удовлетворительно) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.);

Менее 16 баллов (неудовлетворительно) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1	стр. 25	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------	------------------------	---------------

2. Критерии оценивания результатов тестирования уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры
Тест формируется на бумажном носителе. Максимальный балл за тест – 60 баллов.

Уровень освоения проверяемых компетенций

54–60 баллов – Отлично (зачтено) высокий

42–53 балла – Хорошо (зачтено) средний

30–41 балл – Удовлетворительно (зачтено) базовый

0–29 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) низкий

3. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобожденных от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культурой

Максимальный балл за письменную работу – 40 баллов.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет) и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение отвечать на вопросы.

36–40 баллов – Отлично (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

28–35 баллов – Хорошо (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы. В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.

16–27 баллов – Удовлетворительно (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы. При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления. Обучающимся допущены фактические ошибки. Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний

0–16 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы. Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1	стр. 26	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------	------------------------	---------------

терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (женщины)

Тесты Баллы

8 6 4 3 2

1 Бег 1000 м (мин, сек) $\leq 5,00$ 5,01–5,20 5,21–5,40 5,41–6,0 6,01–6,20

2 Бег 60 м (сек) до 9,4 9,5–9,6 9,7–9,9 10,0–10,3 10,4–10,7

3 Прыжки в длину с места (см) ³ 190 189–180 179–168 167–160 159–150

4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз) ³ 60 59–50 49–40 39–30 29–20

5 Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз) ³ 25 24–20 19–15 14–10 5–1

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (мужчины)

Тесты Баллы

8 6 4 3 2

1 Бег 1000 м (мин, сек) $\leq 3,40$ 3,41–4,00 4,01–4,20 4,21–4,40 4,41–5,00

2 Бег 60 м (сек) до 7,9 8,0–8,2 8,3–8,4 8,5–8,7 8,8–9,2

3 Прыжки в длину с места (см) ³ 250 249–240 239–230 229–220 219–210

4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз) ³ 15 14–12 11–9 8–6 5

5 В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) ³ 10 9–6 5–3 2 1

Максимальный балл за контрольные нормативы – 40 баллов.

5. Показ двигательных умений и навыков

Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков

Показ техники заданного движения оценивается по 20-балльной шкале.

18-20 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

15-17 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): двигательное действие выполнено 30–41 балл – Удовлетворительно (зачтено) базовый

0–29 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) низкий



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1	стр. 27	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------	------------------------	---------------

3. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобожденных от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культурой

Максимальный балл за письменную работу – 40 баллов.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет) и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение отвечать на вопросы.

36–40 баллов – Отлично (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

28–35 баллов – Хорошо (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы. В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.

16–27 баллов – Удовлетворительно (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы. При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления. Обучающимся допущены фактические ошибки. Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний

0–16 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы. Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1	стр. 28	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------	------------------------	---------------

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (женщины)

Тесты Баллы

8 6 4 3 2

1 Бег 1000 м (мин, сек) $\leq 5,00$ 5,01–5,20 5,21–5,40 5,41–6,0 6,01– 6,20

2 Бег 60 м (сек) до 9,4 9,5–9,6 9,7–9,9 10,0–10,3 10,4– 10,7

3 Прыжки в длину с места (см) ³190 189–180 179–168 167–160 159–150

4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз) ³ 60 59–50 49–40 39–30 29–20

5 Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз) ³ 25 24–20 19–15 14–10 5–1

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (мужчины)

Тесты Баллы

8 6 4 3 2

1 Бег 1000 м (мин, сек) $\leq 3,40$ 3,41–4,00 4,01–4,20 4,21–4,40 4,41–5,00

2 Бег 60 м (сек) до 7,9 8,0–8,2 8,3–8,4 8,5–8,7 8,8–9,2

3 Прыжки в длину с места (см) ³ 250 249–240 239–230 229–220 219–210

4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз) ³ 15 14–12 11–9 8–6 5

5 В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) ³ 10 9–6 5–3 2 1

Максимальный балл за контрольные нормативы – 40 баллов.

5. Показ двигательных умений и навыков

Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков

Показ техники заданного движения оценивается по 20-балльной шкале.

18-20 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

15-17 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): двигательное действие выполнено 30–41 балл – Удовлетворительно (зачтено) базовый

0–29 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) низкий

3. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобожденных от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культурой

Максимальный балл за письменную работу – 40 баллов.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет) и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата,



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1	стр. 29	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------	------------------------	---------------

структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение отвечать на вопросы.

36–40 баллов – Отлично (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

28–35 баллов – Хорошо (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы. В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.

16–27 баллов – Удовлетворительно (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы. При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления. Обучающимся допущены фактические ошибки. Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний

0–16 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы. Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (женщины)

Тесты Баллы

8 6 4 3 2

1 Бег 1000 м (мин, сек) $\leq 5,00$ 5,01–5,20 5,21–5,40 5,41–6,0 6,01– 6,20

2 Бег 60 м (сек) до 9,4 9,5–9,6 9,7–9,9 10,0–10,3 10,4– 10,7

3 Прыжки в длину с места (см) ³190 189–180 179–168 167–160 159–150



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1	стр. 30	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------	------------------------	---------------

4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз) ³ 60 59–50 49–40 39–30 29–20
5 Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз) ³ 25 24–20 19–15 14–10 5–1

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (мужчины)

Тесты Баллы

8 6 4 3 2

1 Бег 1000 м (мин, сек) ≤3,40 3,41–4,00 4,01–4,20 4,21–4,40 4,41–5,00

2 Бег 60 м (сек) до 7,9 8,0–8,2 8,3–8,4 8,5–8,7 8,8–9,2

3 Прыжки в длину с места (см) ³ 250 249–240 239–230 229–220 219–210

4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз) ³ 15 14–12 11–9 8–6 5

5 В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) ³ 10 9–6 5–3 2 1

Максимальный балл за контрольные нормативы – 40 баллов.

5. Показ двигательных умений и навыков

Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков

Показ техники заданного движения оценивается по 20-балльной шкале.

18-20 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

15-17 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

10- 14 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

0- 9 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

5. Критерии оценивания составления (разработки) комплекса упражнений оздоровительно-прикладной направленности:

Максимальный балл за разработанный комплекс – 20 баллов.

Оценки за разработку комплекса упражнений оздоровительно-прикладной направленности и за технику владения двигательными действиями:

18–20 баллов (отлично/зачтено) – обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности или комплексы прикладной и оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1	стр. 31	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------	------------------------	---------------

оздоровительной и атлетической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его. Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

15–17 баллов (хорошо/зачтено) – имеются незначительные ошибки или неточности в разработке комплекса упражнений оздоровительно-прикладной направленности. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений

10–14 баллов (удовлетворительно/зачтено) – допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания. Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

0–9 баллов (неудовлетворительно/не зачтено) – обучающийся не владеет умениями разрабатывать комплекс упражнений оздоровительно-прикладной направленности. Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

4.3. Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы суммируются с баллами, полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации:

0–49 баллов – неудовлетворительно (не зачтено);

50–69 баллов – удовлетворительно (зачтено);

70–90 баллов – хорошо (зачтено);

91–100 баллов – отлично (зачтено).

Особенности проведения процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обозначены в рабочей программе дисциплины (модуля).

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично, предполагает готовность к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности:



- знание в полном объёме научно-практических основ прикладной и оздоровительной физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- отличные знания способов контроля и оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности;
- умение использования методов и средств прикладной и оздоровительной физической культуры для развития профессионально важных двигательных умений и навыков в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
- умение выполнения индивидуально подобранных комплексов прикладной и оздоровительной физической культуры, композиций корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- умение применения простейших приёмов массажа и самомассажа;
- умение осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры;
- свободное и уверенное владение навыками нравственного и физического самосовершенствования в области прикладной и оздоровительной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве организатора, волонтёра); либо участие во Всероссийских и/или Окружных соревнованиях.

2. Средний уровень соответствует оценке хорошо, предполагает формирование компетенций на менее высоком уровне:

- неполные, но достаточные знания научно-практических основ прикладной и оздоровительной физической культуры, спорта и здорового образа жизни, способов контроля и оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- неполные знания основных принципов составления комплексов физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности;



– недостаточное умение использования методов и средств прикладной и оздоровительной физической культуры для развития профессионально важных двигательных умений и навыков в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

– умение с незначительными ошибками выполнять индивидуально подобранные комплексы прикладной и оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– недостаточное умение применения простейших приёмов массажа и самомассажа и осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры;

– владение недостаточными навыками использования нравственного и физического самосовершенствования в области прикладной и оздоровительной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.).

3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно, предполагает формирование компетенций на начальном уровне:

– знание фрагментарного характера научно-практических основ прикладной и оздоровительной физической культуры, спорта и здорового образа жизни, способов контроля и оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– ошибочные знания основных принципов составления комплексов физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности;

– опосредованное умение и владение использованием методов и средств прикладной и оздоровительной физической культуры для развития профессионально важных двигательных умений и навыков в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

– ограниченное умение выполнения индивидуально подобранных комплексов прикладной и оздоровительной физической культуры, композиций корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики для



поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- владение некоторыми простейшими приёмами массажа и самомассажа;
- ограниченное умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры, и осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры;

- участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).

4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно, не сформирован начальный уровень компетенций:

- незнание научно-практических основ прикладной и оздоровительной физической культуры, спорта и здорового образа жизни, способов контроля и оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- незнание основных принципов составления комплексов физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности;

- неумение использования методов и средств прикладной и оздоровительной физической культуры для развития профессионально важных двигательных умений и навыков в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;

- неумение выполнения индивидуально подобранных комплексов прикладной и оздоровительной физической культуры, композиций корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- неумение применения простейших приёмов массажа и самомассажа и осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры;

- отсутствие навыков выполнения базовых физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.



МИНОБРНАУКИ России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» по
направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность (профиль) «Русский язык и литература»

Версия документа - 1	стр. 35	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------	------------------------	---------------

Особенности проведения процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обозначены в рабочей программе дисциплины (модуля).